愛西市栄養教諭・学校栄養職員部会

コンビニ総菜×地場産物

みなさん、お元気ですか。規則正しく食事をとっていますか。お家で過ごす時間が多い今こそ、料理にチャレンジしてみてはいかがでしょう。これから定期的にコンビニ総菜と地場産物を組み合わせた簡単レシピを紹介していきます。ぜひ試してみてください♬

サラダチキンと春野菜のコンポタサラダ

《材料》（二人分）

- サラダチキンプレーン（コンビニ）1袋
- 半熟ゆでたまご　1個
- スナップえんどう　１０本
- ミニトマト　6個
- フリルレタス　1/2個
- 粉チーズ　適量

☆コンポタドレッシング

- 粉末コーンポタージュ　1袋
- 牛乳　大さじ4
- マヨネーズ　大さじ1

《作り方》

① サラダチキンは食べやすい大きさにほぐし、半熟ゆでたまごは半分に切る。

② スナップえんどうは筋をとり、耐熱皿にのせてふんわりラップをし、600wのレンジで30秒加熱する。ミニトマトはヘタをとり、フリルレタスは食べやすい大きさにちぎる。

③ 耐熱容器に粉末コーンポタージュと牛乳を入れてふんわりとラップをし、600wのレンジで 30秒加熱する。マヨネーズを加えて混ぜる。

④ 器に①、②の食材を彩りよく盛り、粉チーズをちらす。

⑤ コンポタドレッシングをかけて完成！

＊ カラフルトマトは色によって甘みや酸味が違います。緑色のものは天ぷらにするとおいしいです！

＊ おすすめの品種は、キャロルセブンです。何度もトマト嫌いな子どもをトマト好きに変えてきました！他にもイエローミミ、オレンジキャロル、リコピナブラックなどかわいい名前の品種がありますよ！（地元のトマト農家　石原さんから教えていただきました）